

Fason Fasil pou... Fè yon Lis pou Makèt



1. Make repa ak ti goute yo anba a. Eseye mete tout senk (5) gwoup manje yo nan chak repa, epi de (2) nan senk (5) gwoup manje yo omwen nan chak ti goute.

Jou/Repa	Meni	Fwi	Legim	Sereyal	Pwoteyin	Pwodui abaz lèt ki gen tikras grès
Lendi, dine	Pasta Zucchini Somon Prin	Prin	Zucchini Zonyon Lay Tomat	Pasta ble antye	Somon	Lèt 1%

2. Chèche engredyan nan kabinèt ou ak frijidè w. Fè yon lis makèt pou sa ou bezwen achte yo.

Egzanp:

1. Prin	1. _____	5. _____
2. Zucchini	2. _____	6. _____
3. Lay	3. _____	7. _____
4. Tomat	4. _____	8. _____
5. Somon		
6. Lèt 1%		

Pou jwenn konsèy sou manje nan fason ki bon pou lasante, tankou Eat Healthy (Manje Byen), Be Active NYC (Rete Aktif nan Vil New York) sou Facebook nan [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Pou jwenn plis enfòmasyon sou Stellar Farmers Markets, ale sou [nyc.gov](https://www.nyc.gov) epi chèche “farmers markets” (mache kiltivatè).

Pou resèt ki bon pou lasante, ale sou [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Dokimantasyon sa a te finanse pa Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA). SNAP, ki te rele anvan sa Pwogram Koupon pou Achte Manje (Food Stamp Program, FSP) nan New York, founi asistans nitrisyon bay moun ki gen revni ba yo. Li kapab ede w achte manje nourisan pou fè repa ki pi bon pou lasante. Pou resevwa plis enfòmasyon, kontakte 800-342-3009 oswa ale nan [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA se yon founisè ak anplwayè ki aplike politik menm chans pou tout moun. Annakò ak Lwa federal ak règleman USDA, li entèdi pou enstitisyon sa a fè diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, sèks, laj, relijyon, konviksyon politik oswa andikap. Pou soumèt yon plent poutèt diskriminasyon, ekri USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 oswa rele 202-720-5964 (sistèm vokal ak TDD [pou moun ki soud oswa bèbè]).